

Do it yourself – für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

30 Rezepte und Nachhaltigkeitstipps

TEAM ENERGIEWENDE BAYERN



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



C.A.R.M.E.N.

C.A.R.M.E.N.-Publikation

Do it yourself –
für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

TEAM **ENERGIEWENDE** BAYERN



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



C.A.R.M.E.N.



Herausgeber

C.A.R.M.E.N. e.V.
Schulgasse 18 · 94315 Straubing
Tel. 09421 960 300
Fax 09421 960 333
contact@carmen-ev.de
www.carmen-ev.de
V.i.S.d.P: C.A.R.M.E.N. e.V. · Edmund Langer

Redaktion: C.A.R.M.E.N. e.V.
Auszugsweiser Nachdruck unter Quellenangabe ist erlaubt.
Bildquellen: C.A.R.M.E.N. e.V.
Stand: Juli 2022

© C.A.R.M.E.N. e.V. · Centrales Agrar-Rohstoff Marketing- und Energie-Netzwerk ·
Schulgasse 18 · 94315 Straubing

Inhalt

1. Hintergrund	6
2. Rezepte	6
2.1 Badebomben	7
2.2 Glasreiniger	8
2.3 Haarpray	9
2.4 Müsli	10
2.5 Insektenhotel	11
2.6 Rohrfrei	12
2.7 Seife	13
2.8 Samenknödel	14
2.9 Pflanztöpfchen aus Kaffeesatz	15
2.10 Meisenknödelhalter	16
2.11 Ringelblumensalbe	17
2.12 Zitronen-Salbei-Sirup	18
2.13 Hundespielzeug	19
2.14 Putzmittel	20
2.15 Waschpulver	21
3. Nachhaltigkeitstipps	22

1. Hintergrund

Wer Kosmetika, Reinigungsmittel und Dinge für den Garten selbst anfertigt, weiß nicht nur, was in den Endprodukten enthalten ist, sondern schon bei achtsamer Herstellung auch die Umwelt. Die Broschüre „Do it yourself – für mehr Nachhaltigkeit im Alltag“ entstand im Rahmen des 30-jährigen Jubiläums von C.A.R.M.E.N. e.V. und bietet 15 Rezepte für Haus und Garten sowie 15 Nachhaltigkeitstipps von C.A.R.M.E.N.-Mitarbeitenden. Das Nachmachen und Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht!

Unter den Rezepten ist jeweils eine Symbolleiste zu finden, die anzeigt, ob das Produkt für den Haushalt oder die Körperpflege geeignet ist, wie viel Zeit für die Herstellung benötigt wird und welche Menge die Zutaten ergeben, die verwendet werden. Das Feld „schon ausprobiert?“ lässt sich ausfüllen und ist so eine kleine Gedankenstütze. Durch die Tipps in den Rezepten erfährt man unter anderem, wie die Produkte am besten aufzubewahren sind, wie man sie erweitern kann oder worauf man sonst noch achten muss.

Die Broschüre richtet sich an jede Person, die ihren Alltag etwas nachhaltiger gestalten möchte und Spaß am Tüfteln und Ausprobieren hat. Die Rezepte sind für Familien mit Kindern geeignet, zu beachten sind die Gefahren-Hinweise.

2. Rezepte

Für das Putzen von Spiegeln und das Beheben von Verstopfungen im Abfluss gibt es etliche Produkte in Drogerien und Supermärkten zu kaufen. Gerade für diese zwei Situationen lassen sich die dafür benötigten Produkte aber nicht nur schnell, sondern auch einfach herstellen. Auch Haarspray und Waschpulver kann man im Handumdrehen selbst machen. Wer ein wenig mehr Zeit mitbringt und kreativ ist, kann Gästen in Zukunft selbstgemachte Seife im Badezimmer anbieten oder in eigenen Badebomben blubbern.

Auch für den Garten und für Tiere gibt es Rezepte – so fördert man mit einem Insektenhotel beispielsweise die Artenvielfalt. Da jeweils nur die aktive Arbeitszeit angegeben ist, sollte man sich das Rezept vor Beginn vollständig durchlesen. Einige Produkte müssen etwas ruhen, bevor sie weiter verarbeitet werden können. Zudem sollten einige Einzelzutaten und Produkte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Für ein gelungenes Ergebnis sollten die Rezepte nicht mit anderen Produkten kombiniert werden.

C.A.R.M.E.N. e.V. übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Herstellung und Nutzung der Produkte entstehen.

Badebomben

Zutaten

- 250 g Natron
- 125 g Zitronensäure
- 60 g Speisestärke
- 60 g Bio-Kokosöl oder anderes Fett
- Ätherisches Öl (z.B. von Primavera)
- Lebensmittelfarbe
- evtl. getrocknete Blüten, Zitronenschale, loser Tee oder andere Dekoration



Benötigte Materialien

- 2 Schüsseln
- Löffel
- evtl. Seifenform, Muffinform, Eiswürfelform, um der Masse eine Form zu geben

Herstellung:

Vermenge alle trockenen Zutaten in einer Schüssel. Mische dann die feuchten Zutaten in einer separaten Schüssel. Nun vermische alle Zutaten langsam und verrühre sie gut (die Konsistenz ähnelt nassem Sand). Nach Belieben kannst du Lebensmittelfarbe, getrocknete Blüten usw. zugeben.

Bringe die Masse unter Druck in die gewünschte Form und trockne sie an einem trockenen Ort.

Tipp:

Bewahre die getrockneten Badebomben am besten in einem luftdichten Gefäß auf.



15 Minuten



Ergibt ca.
5-6 Stück



Schon
ausprobiert?



Glasreiniger

Zutaten

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Essigessenz

Benötigte Materialien

- Tasse
- Sprühflasche
- ggf. Trichter



Herstellung:

Fülle Wasser und Essigessenz in die Sprühflasche und schwenke diese kurz, sodass sich die Zutaten durchmischen. Schon ist der Glasreiniger einsatzbereit.

Dosierung:

Verteile pro Fenster oder Glastür mehrere Pump-hübe auf der Fläche und trockne wie gewohnt nach.

Tipp:

Lieber sparsam verwenden, denn auch so werden die Fenster sauber und bei zu vielen Pump-hüben kann der Essiggeruch kurzzeitig unange-nehm sein.



< 5 Minuten



Schon ausprobiert?



Haarspray

Zutaten

- ½ Tasse Wasser
- 2 TL Zucker



Benötigte Materialien

- Tasse
- Topf
- Sprühflasche
- ggf. Trichter

Zubereitung:

Erwärme Wasser und Zucker unter ständigem Rühren in einem Topf (nicht kochen!), bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fülle die Mischung ggf. mit Hilfe des Trichters in die Sprühflasche.

Dosierung:

Je nach Bedarf



Tipp:

Es empfiehlt sich eine Sprühflasche mit feinem Zerstäuber, sodass das Haarspray in kleinen Tröpfchen in den Haaren verteilt wird.



15 Minuten



Ergibt ca.
1 Flasche



Schon
ausprobiert?



Müsli



Zutaten

- 1 Tüte Salatkörner-Mischung (Sesam, Kürbis, Sonnenblumenkerne)
- 200 g Haferflocken
- 200 g Dinkelflocken
- 80-100 ml flüssiger Honig
- 80 ml Sonnenblumenöl

Benötigte Materialien

- Schüssel
- Löffel
- Backblech
- Wiederverwendbares Backpapier



Zubereitung:

Mische die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel gut durch, gib anschließend Honig und Öl dazu und verrühre die Masse.

Verteile die Müslimasse auf einem Backblech und backe sie bei 120 Grad etwa 20 bis 30 Minuten.

Wende sie zwischendurch.

Tipp:

Lasse das Müsli auskühlen und fülle es in ein Glas um.

ca. 35 Minuten



Schon ausprobiert?



Insektenhotel

Zutaten

- Eine alte Blechdose
- Viele hohle Stängel, z. B. Schilf
- Gips



Benötigte Materialien

- falls nötig Schleifpapier
- evtl. einen kleinen Handbohrer/eine Drahtbürste

Herstellung:

Prüfe, ob die Stängel etwa die gleiche Länge wie die Dosen haben. Achte darauf, dass die Schnittkanten, die nach oben zeigen, einigermaßen glatt sind. Sonst können sich die Bienen verletzen. Benutze, falls nötig, das Schleifpapier. Prüfe, ob die Stängel hohl sind. Benutze eventuell vorsichtig den Handbohrer oder die Drahtbürste, um Reste der Füllung zu entfernen.

Rühre den Gips an. Du brauchst ungefähr so viel, um den Boden der Dosen 2 cm zu bedecken. Stecke die Stängel in die Gipsmasse. Die schöne, glatte Seite muss nach oben schauen. Prüfe, ob die Stängel fest in der Dose stecken. Nimm dir zwei Stücke Draht und wickle diese vorne und hinten um die Dose. Achte darauf, dass die Dose ganz leicht nach unten geneigt ist. So kann es zukünftig nicht in dein Bienenhotel regnen. Zuhause auf dem Balkon, im Garten oder am Haus kannst du die Dose einfach an einem vor Regen geschützten, sonnigen Ort befestigen.

ca. 45 Minuten



Schon ausprobiert?



Rohrfrei



Zutaten

- 1 Tasse Natron oder Soda
- 1 Tasse Essigessenz
- min. 1 l kochendes Wasser



Benötigte Materialien

- Tasse
- Messbecher
- Wasserkocher oder Herdplatte mit Topf



Herstellung:

Gib zuerst das Natron (oder Soda) in den Abfluss. Gib anschließend die Essigessenz darüber. Nach etwa einer halben Stunde kannst du das kochende Wasser nachschütten. Hier darfst du auch mehr als einen Liter verwenden.

Tipp:

Sobald du die Essigessenz hinzufügst, beginnt es zu Schäumen und zu Blubbern. Das macht vor allem beim gemeinsamen Putzen Spaß.

< 5 Minuten



Schon ausprobiert?



Seife

Zutaten

- 100 g Glycerinseife (transparent)
- 100 g Sheabutter
- ggf. Blüten, getrocknete Kräuter, Duftöl



Zubereitung:

Raspele die Glycerinseife in kleine Stücke oder zerteile sie mit einem Messer. Lasse die Stückchen langsam im Topf bei niedriger Hitze schmelzen und rühre dabei um. Füge noch die Sheabutter hinzu und rühre, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Je nach Belieben kannst du Duftöl hinzufügen.

Gib die fertige Masse in die Silikonförmchen und lasse sie aushärten. Die Seife wird danach am besten mit einem Spatel herausgelöst.

Tipp:

Wenn du eine Seife mit zwei Schichten möchtest, füge zuerst die Glycerinseife in die Silikonförmchen und lasse sie aushärten. Erwärme erst danach die Sheabutter und gieße sie über die Glycerinseife. So entstehen zwei abgetrennte Schichten.

15 Minuten



Schon ausprobiert?



Samenknödel

Zutaten

- 2 EL Saatgut (heimisches oder biologisches Saatgut z.B. Kräuter, Gemüse, Sonnenblumen oder Bienen- und Insektenweide)
- 6 EL Lehmpulver oder Heilerde
- 10 EL torffreie Blumenerde (um die Moore nachhaltig zu schützen)
- Wasser

Benötigte Materialien

- Schüssel zum Anrühren der Knödel
- Esslöffel
- Messbecher
- Wiederverwendbares Backpapier oder Eierschachteln zum Trocknen der Samenknödel



Herstellung:

Gib die Blumenerde in eine große Schüssel, lockere größere Erdklumpen auf und entferne Reste von Rinde, Wurzeln und kleinen Ästen (die Erde kann auch gesiebt werden). Anschließend das Lehmpulver und die Samen hinzufügen – alles vermischen. Nun gibst du solange Wasser hinzu, bis eine zähe, knetbare Masse entsteht.

Jetzt nimm dir etwas von dem Teig und rolle daraus eine eine walnussgroße Kugel. Die Samenknödel müssen nun ca. 2 Tage trocknen.

Fertig zum Auswerfen ins Grüne. Dorthin, wo die Welt ein bisschen mehr Grün vertragen kann (keine Privatgärten!). 



ca. 60 Minuten



Schon ausprobiert?



Pflanztöpfchen aus Kaffeesatz

Zutaten

- Kaffeesatz und -filter
- Speisestärke
- Wasser



Herstellung:

Schneide den Kaffeefilter in kleine Schnipsel. Vermische die Schnipsel mit dem Kaffeesatz. Nun mische 3 Esslöffel des Kaffee-Filter-Gemisches mit 1 Esslöffel Stärke und 3 Esslöffel Wasser. Drücke das Ganze nun in die Muffin-förmchen und lasse es trocknen.

Tipp:

Du kannst z.B. Tomaten oder anderes Gemüse im Pflanztöpfchen anziehen. Dafür einfach das Töpfchen in den Garten, ein Hochbeet oder in einen Topf auf dem Balkon pflanzen.

Benötigte Materialien

- Schere
- Förmchen oder Muffinblech



Meisenknödelhalter



Benötigte Materialien

- Meisenknödel
- Schneebesen
- Schere
- Schnur

Herstellung:

Befestige einen Strick an den Schneebesen, lege den Meisenknödel hinein und hänge ihn im Garten auf.



Meisenknödel mit Netz können eine Gefahr für Vögel sein, da die Möglichkeit besteht, dass sie sich darin verfangen und verletzen.

Fallen die Netze zu Boden, sind sie zudem ein Problem für die Natur und für Kleinsäuger. Gute Alternativen zu Meisenknödeln mit Netz sind sogenannte Futterstationen, Spiralen oder eben Schneebesen für Vögel.



< 5 Minuten



Schon ausprobiert?



Ringelblumensalbe

Zutaten

- 200 ml Olivenöl
- 20 g Bienenwachs
- 1 Handvoll trockene oder frische Blüten



Benötigte Materialien

- Küchenwaage
- Topf
- Sieb
- Löffel zum Umrühren
- Schraubdeckelglas
- Kleine Tiegel

Zubereitung:

Erhitze das Olivenöl in einem Topf, gib die Blüten dazu und lasse das Ganze kurz aufkochen.

Wirklich nur kurz, sonst fritierst du die Blüten.

Lasse das Ganze einen Tag stehen, erwärme es dann erneut und seihe die Blüten ab. Rühre nun das Bienenwachs unter, bis es sich aufgelöst hat. Fülle die noch flüssige Salbe in kleine Tiegel und lagere sie kühl und dunkel.

Anwendung:

Die Salbe kann unter anderem bei trockener Haut, kleinen Schürfnngen und Sonnenbrand eingesetzt werden.

15 Minuten



Schon ausprobiert?



Zitronen-Salbei-Sirup

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker
- 2 Handvoll frischer Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20 g Zitronensäure



Benötigte Materialien

- Küchenwaage
- Topf
- Messer
- Brett
- Löffel
- Sieb
- Flaschen / Fläschchen



Zubereitung:



Koche das Wasser mit Zucker auf, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gib den grobgeschnittenen Salbei und die geviertelte Zitrone in die kochende Zuckerlösung, lasse das Ganze abkühlen und 2 Tage kühl stehen (rühre ab und zu um).

Seihe dann den Sirup ab, gib Zitronensäure zu und koche alles kurz auf, danach kannst du es in Flaschen füllen.

Verwendung:

Der Sirup kann bei Erkältung helfen und ist ein guter Durstlöscher. Gieße dafür den Sirup mit kaltem bzw. heißem Wasser auf.

15 Minuten



Schon ausprobiert?



Hundespielzeug

Benötigte Materialien

- 4 Streifen schadstofffreier Vliesstoff
(Maße: ca. 100 x 5 cm)



Herstellung:

Zuerst musst du dir 4 Vliesstreifen mit den Maßen ca. 100 x 5 cm Maßen zurechtscheiden. Nimm als nächstes alle Streifen und mache an einem Ende einen Knoten hinein.

Nun klemme den Knoten am besten zwischen deine Beine und breite die Streifen wie ein Kreuz + vor dir aus.

Nimm einen Streifen und lege ihn über den anderen Streifen. Es bildet sich eine Schlaufe. Und so geht es weiter. Am Schluss wird der letzte Streifen durch die Schlaufe, die sich bei dem linken Streifen (erste Schlaufe) gebildet hat, durchgezogen. Und jetzt das Ganze nur noch gut festziehen! Je fester du die Streifen zusammenziehst, desto stabiler wird das Ganze!

15 Minuten



Schon ausprobiert?



Putzmittel



Zutaten

- 3 EL reine Soda
- 240 ml Wasser
- 60 ml Essigessenz
- 60 ml Handspülmittel
- 25 Tropfen ätherisches Öl
- 1,5 l Wasser zum Auffüllen

Benötigte Materialien

- Küchenwaage
- Großer Kochtopf
- Schneebesen oder Rührlöffel
- Leere (Sprüh-)Flaschen zum Abfüllen
- Trichter

Zubereitung:

Koche Soda und 240 ml Wasser in einem großen Kochtopf unter Rühren auf. Gib dann die Essigessenz langsam(!) zu. (Achtung: Schaumbildung, deshalb ist ein großer Topf von Vorteil!) Gib das Handspülmittel und das ätherische Öl zu und gieße es mit 1,5 l Wasser auf. Fülle das Ganze anschließend in beschriftete Sprüh- oder Reinigungsmittelflaschen ab.

Dosierung:

Einige Spritzer vom Putzmittel können zum Putzen von Fliesen dem Wischwasser zugegeben werden. Für Ablagerungen und Fett in der Küche kannst du es unverdünnt anwenden, allerdings solltest du zuvor die Materialverträglichkeit prüfen. Auch Waschbecken und Toiletten

lassen sich damit gut von Kalk und Schmutz befreien, hier kann es z.B. unverdünnt über eine Sprühflasche angewendet werden.



ca. 20 Minuten



Ergibt ca.
1,8 l

Schon
ausprobiert?



Waschpulver

Zutaten

- 150 g reine Soda
- 150 g Natron
- 100 g geriebene Kernseife oder Seifenflocken



Herstellung:

Wiege alle Zutaten ab und vermische sie in einem Schraubdeckelglas gründlich miteinander. Am besten schüttelst du mit geschlossenem Deckel, damit die staubartigen Bestandteile nicht entweichen.

Dosierung:

1 Esslöffel pro Waschladung normal verschmutzter Wäsche.

Tipps:

Schüttle das Waschpulverglas vor Gebrauch, damit eine gleichmäßige Mischung der Komponenten erhalten bleibt. Willst du mit dem Waschmittel weiße Wäsche waschen,

kannst du dem Pulver zusätzlich etwa 100 bis 150 g Zitronensäure zugeben. Ein Spritzer Essig zur Waschladung kann als Weichspülerersatz dienen, ein paar Tropfen ätherisches Öl sorgen für frischen Duft.

< 10 Minuten



Ergibt ca.
1 Glas

Schon
ausprobiert?



3. Nachhaltigkeitstipps

Der eigene Alltag lässt sich in vielen Bereichen nachhaltiger gestalten – sei es bei der Mobilität, im Badezimmer oder beim Shoppen. Die Tipps der C.A.R.M.E.N.-Mitarbeitenden zeigen, wie man in verschiedenen Situationen durch das eigene Verhalten auf die Umwelt achten kann.

Geschenke

„Bei Geschenken für Kinder setze ich gerne auf dauerhaften Nutzen und habe zu Einschulungen oder Geburtstagen auch schon Werkzeugkisten mit ‚echter‘ Grundausstattung, also Schraubenschlüssel, Hammer, Kneif- und Kombizangen, Maßband/Zollstock, Bleistift, zum Teil in Kombination mit einem passenden Projektbuch, verschenkt. Nebeneffekt: Das motiviert auch die Eltern, kleine Reparaturen im Haushalt selbst zu übernehmen.“ – Ursula Peintner, Abteilung Stoffliche Nutzung

„Für mich ist das Buch ‚Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie‘ ein toller Geschenk-tipp, der sich als praktischer Alltagsbegleiter für die ganze Familie eignet. Gerne kombiniere ich es noch mit einer Grundausstattung der genannten Hausmittel und erfreue mich an den begeisterten Berichten über Zubereitung und Einsatzerfahrungen zu den aufgeführten Rezepten.“ – Ursula Peintner, Abteilung Stoffliche Nutzung

Alltagstipps

„Um Verpackungsmüll zu vermeiden, verwende ich gerne Geschenktüten. In meiner Freundesgruppe sind wir alle keine Fans von Geschenkpapiermüll, daher packen wir unsere Geschenke gerne in Zeitung, damit man was auspacken kann, oder wir recyceln altes Geschenkpapier. Stoffbeutel sind auch eine gute Alternative.“ – Cosima Aeschbach, Abteilung Biogas und Mobilität.

„Zahnpasta-Tuben schneide ich immer auf, wenn sich durch Drücken kein Inhalt mehr herausholen lässt. Auf diese Weise kann man sich mit den Resten noch mehrmals die Zähne putzen und da ich eine Tube nie vollständig durchschneide, trocknet der restliche Inhalt nicht so schnell aus und lässt sich nach Leerung komplett dem Recycling zuführen.“ – Johanna Krembs, Sekretariat

„Selbstverständlich werden nur noch Mülltüten mit Blauem Umweltengel gekauft. Zusätzlich verwende ich nicht vermeidbare ehemalige Plastikfolien von Verpackungen als Mülltüte.“ – Robert Wagner, Abteilung Biogas und Mobilität

„Kabelbinder sind echt praktisch, um Gegenstände zu befestigen. Oft haben die universellen Verbinder jedoch nur eine kurze Einsatzzeit, da sich die übliche Raste nicht wieder öffnen läßt. Es gibt jedoch auch ‚lösbare‘ oder ‚wiederverwendbare‘ Kabelbinder, die über eine per Fingerdruck zu öffnende Rastung verfügen. Somit lassen sich für viele Anwendungen die Einsatzzeiten deutlich erhöhen und unnötiger Plastikmüll verhindern.“ – Hubert Maierhofer, Abteilung Biogas und Mobilität

„Statt Weichspüler gebe ich immer einen Schuss Essigessenz in das Weichspülerfach der Waschmaschine. Und wenn ich gerne mal einen speziellen Duft haben möchte, füge ich noch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu.“ – Jasmin Gleich, Abteilung Biogas und Mobilität

Energie

„In waldreichen Regionen ist der Holzofen ein klimafreundlicher Wärmespende für Restholz. Doch die Umweltbilanz kann durch die richtige Feuerung und Bedienung oftmals verbessert werden. Vielleicht bietet es sich an, sich durch Kaminkehrer*innen, Energieberatende (oder durch C.A.R.M.E.N.e.V.) beraten zu lassen und eingefahrene Wege zu verlassen.“ – Hubert Maierhofer, Abteilung Biogas und Mobilität

„Eine 7 Watt LED-Birne (entspricht ca. 60 W Glühbirne früher) 12 Stunden brennen zu lassen verbraucht ($7 \text{ W} \cdot 12 \text{ h} =$) 84 Wh oder 0,084 kWh. Ein Wasserkocher hat typischer Weise 2.000 Watt. Den kann man mit 0,084 kWh genau 0,042 Stunden oder ca. 2,5 Minuten betreiben. Wichtig daher: Immer nur die Menge Wasser in den Wasserkocher einfüllen, die man hinterher auch wirklich braucht.“ – Christian Leuchtweis, stellvertretender Geschäftsführer C.A.R.M.E.N. e.V.

Gesicht/Körper

„Seit einigen Jahren benutze ich zum Abschminken wiederverwendbare Kosmetikpads. Anstatt die Pads nach einer Benutzung zu entsorgen, kann ich sie waschen und so erneut hernehmen. Schon nach kurzer Zeit habe ich bemerkt, dass ich meine Müllmenge im Bad schnell reduziert habe. Übrigens: Nachhaltige Abschminkpads kann man nicht nur kaufen, sondern auch ganz einfach selbst herstellen.“ – Veronika Weigert, Abteilung Energie vor Ort

„Anstatt Haarspülung kann man wunderbar klaren Essig verwenden. Apfelessig pflegt die Haare zusätzlich. Dazu etwa 2-4 cl Essig mit einem halben Liter Wasser mischen und die Haare in der Dusche damit auswaschen, die Haare kämmen und dann den Essig aus den Haaren spülen.“ – Cosima Aeschbach, Abteilung Biogas und Mobilität

Mobilität

Fahre freiwillig 120 km/h auf der Autobahn! Nach Angaben des ADAC verbraucht ein Mittelklasseauto um bis zu zwei Drittel mehr Kraftstoff, wenn es statt 100 km/h mit 160 km/h über die Autobahn fährt. Der Benzinverbrauch hängt, unabhängig vom Wirkungsgrad des Motors, quadratisch von der Geschwindigkeit ab. Das bedeutet, dass das Auto für die doppelte Geschwindigkeit die vierfache Kraft und sogar die achtfache Leistung benötigt, nur um den Luftwiderstand zu überwinden. Die Größe oder Leistung des Motors oder die gefahrene Strecke spielen dabei keine Rolle. Dementsprechend steigt der Kraftstoffverbrauch exorbitant an.“ – Edmund Langer, Geschäftsführer C.A.R.M.E.N. e.V.

„Das Fahrrad ist für viele kurze Strecken das effektivste Transport- oder Fortbewegungsmittel. Für jeden Einsatzzweck gibt es das richtige Rad. Seit einigen Jahren kommt der E-Antrieb hinzu und macht das Zwei- oder Dreirad noch universeller. Gerade in der Stadt ist der geringe Platzbedarf von Bedeutung. Am besten das Auto mal stehen lassen und die Perspektive wechseln.“ – Hubert Maierhofer, Abteilung Biogas und Mobilität

Einkaufen

„Ich liebe eBay Kleinanzeigen. Meistens sind die Möbel noch einwandfrei und man kann super Schnäppchen machen, da Leute oft wegen eines Umzugs schnellstmöglich ihre Möbel loswerden wollen. Neben dem Geld spart man Ressourcen, da kein neuer Baum gefällt werden muss und kein weiterer Prozessschritt für die Produktion nötig ist. Das Möbelstück gibt es ja schließlich schon. Auch für Elektronik find ich eBay Kleinanzeigen super. Für Kleidung bevorzuge ich Secondhand-Läden, weil ich die Sachen gerne anprobiere. Vinted ist aber auch eine gute Möglichkeit, schöne Klamotten zu finden.“ – Cosima Aeschbach, Abteilung Biogas und Mobilität

„Auch ohne Unverpacktläden lässt sich beim Einkaufen jede Menge Plastikmüll einsparen. Einfach Augen auf, oft gibt es Alternativen direkt im Regal drunter oder drüber. Zum Beispiel sind manche Nudeln im Karton statt in der Tüte abgepackt genauso wie bei Linsen, Couscous, Bohnen & Co. Bei Schokoladen und Süßem gibt es nicht nur viel Neues, was die Geschmacksrichtungen angeht, sondern auch bei den Verpackungen. Vor allem im Bio-Segment gibt es Aufstriche oft im Glas, loses Obst- und Gemüse am besten ohne Beutel (oder im Bio-Beutel) mitnehmen und auch bei den Angeboten aus der Tiefkühltruhe finden sich immer öfter Produkte im Karton, z.B. Kartoffeltaschen, Frühlingsrollen, Gemüsestäbchen oder Camembert. Ein kurzes Schütteln verrät oft, ob auch im Inneren ohne zusätzliche Plastikverpackung gearbeitet wurde. Ein bisschen Ausprobieren und Schauen bringt schon jede Menge!“ – Teresa Hofmann, Abteilung Stoffliche Nutzung

Herausgeber

C.A.R.M.E.N. e.V.
Schulgasse 18 · 94315 Straubing
Tel. 09421 960 300
Fax 09421 960 333
contact@carmen-ev.de
www.carmen-ev.de

